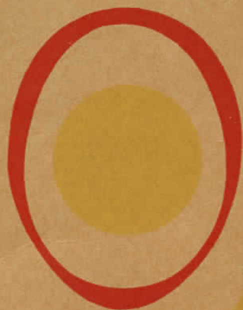


# jaja na 100 načina



IZDANJE ČASOPISA »ŽENA«

III DOPUNJENO IZDANJE

# JAJA NA STO NAČINA

## PREDNOSTI ISHRANE JAJIMA

U proljeće kad je hrana najoskudnija, kad su otporne snage u tijelu najslabije, a priređivanje jela ograničeno na mali broj namirnica, jaja u ishrani imaju važnu ulogu. Kao samostalan obrok treba ih često uključivati u jelovnik, jer osim što su hranjiva, sadržavaju gotovo sve vitamine, pa su okrepa i osvježenje za organizam djece i odraslih. Po količini vitamina D jaje pripada među najbogatije namirnice. Taj vitamin naročito je važan u prehrani djece, napose što o njemu ovisi pravilan razvitak kostiju i zubi. Jaja su bogata i vitaminom A koji je značajan faktor u obrani tijela od raznih zaraza koje se znaju pojavljivati poslije zime oskudne suncem i siromašne svježim povrćem. I za odrasle, fizičke i intelektu-

alne radnike jaje je sa svojim sastojinama važan faktor ishrane, jer sadržava mnoge kemijske tvari — fosfor, vapno i željezo. Jaja bi mogla potpuno namiriti tijelu potrebnu količinu životinjskih bjelančevina, ali se ne preporučuju trošiti više od dva dnevno. Dva jaja sadrže 148 kalorija (kalorija je jedinica kojom se mjeri količina topline proizvedene hranom). Ona su po obujmu mala ali vrlo bogata po hranjivoj vrijednosti. Od hranjivih sastojina jaje sadržava 12% čiste bjelančevine, 11% masti, 11% minerala. Osim toga ona su vrlo probavljiva. Dok prženo meso iste kalorične vrijednosti čovječji želudac probavi za 3 sata i 30 minuta, a teleće pečenje za 4 sata, jaje probavi već za 2 sata i 30 minuta. Zato je ovo osobito podesna hrana za bolesnike (ako ne postoji drugačija liječnička odredba), za stare i rekonvalescente. Najbolji dodatak jajima u proljeće je različita zelena salata koja ujedno uravnotežuje djelovanje mineralnih tvari na probavu. Jaje je, napokon, vrlo prikladna namirnica i u »ekspres jelovniku«, pa zato dajemo upute i recepte za jednostavna jela od jaja kojima će domaćice, po svom ukusu i prema mogućnostima u proljetnim danima, poboljšati jelovnik, jer jaje je prva svježa namirnica koju proljeće obilno daje.



# PRAVILA ZA PRIPREMANJE JAJA

## KUHANA JAJA

1. Za meko kuhana jaja uvijek moramo uzeti potpuno svježa jaja.
2. Prije kuhanja operemo jaja ljeti u hladnoj a zimi u toploj vodi, da im ljuska ne puca.
3. Kuhana jaja oplahnemo nekoliko sekundi hladnom vodom da se lakše ljušte.

## JAJE NA UMAK

Bjelanjak je mliječan ali mekan. Kad voda uzavre oprezno spustimo u nju jaje i kuhamo 3 1/2 minute. Ako ga metnemo u hladnu vodu, dovoljno je da kuha 3 minute.

## MEKO JAJE

Bjelanjak je bijel i elastičan, žumanjak je potpuno mekan. Vrijeme kuhanja 3 1/2—4 minute.

## POLUTVRDO JAJE

Bjelanjak je potpuno tvrd, žumanjak gust. Vrijeme kuhanja 5—5 1/2 minute.

## TVRDA JAJA

Potpuno tvrdi bjelanjak i žumanjak. Vrijeme kuhanja 8 do 10 minuta.

# PRILOZI UZ JUHU

**JAJE U JUHI**

U šalicu krepke kokošje ili goveđe juhe, ili juhe u kocki bacimo žumanjak tako da ostane čitav.
Ili: čitavo jaje stučemo vilicom u dubokom tanjuru, da se zapjeni i dodamo malo hladne juhe; kad smo razmiješali jaje i juhu, pažljivo dolijevamo kipuću juhu, neprestano miješajući da se ne zgruša. Služimo u šalicama.

**LJEVANCI ZA JUHU**

1 jaje, sol i mlijeka za 2 polovine ljuske od jajeta razmutimo u lončiću sa toliko brašna da tijesto bude nešto gušće nego za palačinke. Ocijeđenu juhu pustimo da zakipi i u nju preko okrenutog ribeža lijevamo tijesto tankim mlazom. Juhu treba miješati da se tijesto ne prilijepi za dno. Ljevanci su kuhani kad isplivaju na površinu. Juha u kocki.

**PRŽENI »GRAŠAK«**

Tijesto kao za ljevance umjesto u juhu nalijevamo preko okrenutog ribeža u vruće ulje, ali ne sve ujedanput nego malo-pomalo, tako da se svako zrno zasebno prži. Kad su zrnca zlatno-rumena, vadimo ih pjenjačom i nastavljamo dok ne ispržimo sve. Ovaj prilog služimo uz juhu na posebnom tanjuru. Juha u kocki.



**BISKVIT ZA JUHU**

2 žumanjka, soli i 2 žlice vrhnja dobro razmutimo, pa dodamo snijeg od 2 bjelanjka i 2 žlice brašna. Masu dobro promiješamo i ulijemo u namazan i brašnom posut kalup te u pećnici pečemo kao svaki biskvit. Kad je pečeno izrežemo na kocke, stavimo u zdjelu i neposredno prije služenja zalijemo bistrom juhom. Juha u kocki.

**BISKVIT S MOZGOM**

2 žumanjka i 2 žlice vrhnja mutimo sa kosanim zelenim peršunom, soli i paprom ili paprikom, po ukusu. Kad je gotovo, dodamo 3—4 žličice očišćenog i iskosanog mozga (goveđeg, telećeg ili svinjskog), 2—3 žlice brašna i snijeg od 2 bjelanjka. Juha u kocki.

**REZANCI OD PALAČINKE**

1 jaje, 1 dcl mlijeka, 1/2 dcl brašna i malo soli razmutimo i pečemo palačinke (4—5 komada). Ispečene složimo u trubicu i oštrim nožem režemo rezance 1/2 cm široke. Neposredno prije nego što juhu iznosimo

na stol stavimo rezance u zdjelu i na njih nalijemo vruću juhu. Juha u kocki.

### JUHA S RIŽOM I JAJIMA

2—4 žlice riže kuhamo u juhi ili vodi. U zdjelu za juhu stavimo 2—3 žlice dobrog vrhnja i 1—2 jaja, kosanog peršuna, papra i limuna, dobro razmutimo, dodamo rižu, umiješamo, a zatim neprestano miješajući dolijevamo kipuću goveđu juhu, koju pospemo sitno kosanim vlascem ili paprom, ili joj dodamo 1—2 žlice mladog kuhanog graška i odmah služimo. Juha u kocki.

### OBIČNI ŽLIČNJACI OD GRISA

4 dkg maslaca ili 1 žlicu ulja razmutimo i postepeno dodajemo 1 cijelo jaje, 1 žumanjak i 6 dkg pšeničnog grisa, posolimo i po želji dodamo sitno kosanog peršuna a na kraju nekoliko kapi vode. Izmiješanu masu ostavimo na miru pola sata, a zatim žličicom bacamo žličnjake u vruću juhu. Kuhamo 12—15 minuta. Juha u kocki.



## UMACI OD JAJA

### MAJONEZA

6 žumanjaka, sok od 1/2 limuna, sasvim mala žličica octa, kavska žličica senfa, 5—6 žlica dobrog, gustog vrhnja, soli i malo šećera tuče se na pari dok se ne zgusne. Zatim posudu maknuti s pare i dalje tući dok se masa ne ohladi. Može se služiti topla kao dodatak poširanim jajima, karfiolu ili špargama; a ohlađena uz hladno pečenje ili šunku.

### BEŠAMEL

U 2 dkg rastopljenog maslaca ili margarina stavimo 3 dkg brašna i pržimo kao svijetli zapržak, zalijemo sa 1/8 l mlijeka i kuhamo miješajući dok ne postane gusto. Soli i začina dodamo po ukusu. Kada se ohladi, umiješamo 1—2 prijesna žumanjka i polijemo preko jela koje želimo zapeći u pećnici (punjena jaja, karfiol, šparga itd.). Ovaj je umak baza za mnoga variva i druge pikantne umake.

### UMAK OD VRHNJA

Dva svježa jaja, vrhom punu žličicu brašna, 2 dcl dobrog kiselog vrhnja, soli, octa i šećera po ukusu dobro razmutimo i pažljivo miješajući kuhamo na pari. Kad

je umak gotov, dodajemo mu svježeg maslaca u veličini pola jajeta i prelijemo preko poširanih ili na oko ispržemih jaja te odmah poslužimo.

**UMAK OD OCTA**

Prerežemo jedno kuhano jaje, izvadimo žumanjak, izgnječimo ga i razmutimo sa octom, uljem, kosanim lukom, peršunom i paprom da postane jušasta tekućina. Kad je dobro izmiješamo, dodamo sitno kosani bjelanjak. Ovaj je umak odličan na salati od krumpira, uz kuhanu govedinu ili na zelenoj salati.

# TOPLA I HLADNA PREDJELA

**PUNJENA JAJA**

Za topla i hladna predjela dodajemo vrlo često punjena jaja. Jaja prepolovimo, izvadimo žumanjke, a polovinama bjelanjaka odrežemo dolje ravnu pločicu da ih možemo staviti uspravno.

**Nadjev:** Žumanjke propasiramo, dodamo istu težinu maslaca i pjenasto razmutimo. Po ukusu začinimo pasiranim sardelama, senfom i peršunom, kosanim gljivama, rakovima, mozgom i sl. Gotovim nadjevom na-



punimo polovine bjelanjaka i prelijemo običnom majonezom ili još bolje aspik-majonezom (3 dijela majoneze i dva dijela potpuno hladnog aspika), ostavimo da se dobro ohladi i služimo sa zelenom, francuskom ili nekom drugom miješanom salatom.

Ako ih želimo poslužiti topla, postupak je isti, ali u osnovni — žumanjak i maslac — dodajemo još i (pola težine žumanjka) u mlijeku razmoćene i pasirane žemlje. Stavimo ih u vatrostalnu posudu, prelijemo umakom (bešamel, od vrhnja, od paprike itd.), pospemo grudicama maslaca ili masti i pečemo u pećnici nekoliko minuta.

**PUNJENA JAJA KAO PILIĆI**

Tvrdo kuhana jaja prepolovimo, odrežemo dolje pločice da mogu stajati, punimo ih pikantnim nadjevima sa sardelama i majonezom u vidu malih glavica pilića, postavimo u gnijezda od zelene salate rezane kao kupus na rezance i ukrasimo aspikom. Služimo s majonezom.

**PUNJENA JAJA KAO ŽABICE**

Poprijeko rezana jaja punimo nadjevom od teletine i postavimo svako na plošku kruha namazanog zelenim maslacem (razmućeni maslac obojimo pasiranim špinatom i sitno kosanim peršunovim listom), i to okruglom stranom prema gore. Izrežemo široki razrez za usta i kaprima ili sitnim okruglim bombončićem ili biberom označimo oči. Služimo ih sa francuskom

salatom ili sa rotkvicama, ili kosanim kiselim krastavcima i aspikom, a posebno poslužimo majonezu.

**PUNJENA JAJA POPUT GLJIVICA**

Tvrdo kuhana jaja (jaje za jednu osobu) oljuštimo i sa debljeg kraja odrežemo ravnu pločicu da mogu stajati. Sa šiljate strane odrežemo im poklopac, toliki da nožem izvadimo žumanjke. Žumanjke stavimo u zdjelu, izgnječimo ih i sa maslacem, vrhnjem, sardelama ili uopće dodacima po ukusu, a prema mogućnostima napravimo nadjev, kojim punimo bjelanjke. Lijepe, okrugle rajčice prerežemo. Žlicom izvadimo sjemenke i toliko mesa, da dobijemo kapicu koja može dobro »sjesti« na jaje. Na staklenu zdjelu poslažemo ove gljive i pospemo im klobuke sitno kosanim bjelanjkom, koji nam je ostao od poklopca. Možemo ih garnirati sa miješanom salatom, sa majonezom, i uz njih poslužiti majonez u posebnoj posudi.

**JAJA U ASPIKU**

Tvrdo kuhana jaja (1 jaje za jednu osobu) ogulimo i prerežemo na polovine. U malu zdjelicu ili šalicu jednake veličine ulijemo za pola cm aspika, ostavimo da se stisne, a onda na aspik metnemo krišku prženih guščjih jetrica, zatim odrezak šunke, a na šunku (sa žumanjkom okrenutim dolje) polovinu jaja. Sve to zalijemo aspikom i do upotrebe metnemo na led ili na hladno mjesto. Prije nego poslužimo istresemo sadržaje zdjelica svaki posebno na veliku plitku zdjelu, ukrasimo kosanim peršunom i služimo sa majonezom. Na isti način možemo uz jaja staviti u aspik i komade kuhanih rakova ili škampa, komade ribe, pečenja itd. Možemo ih odmah slagati u jednu veliku posudu (ovalnu ili četvrtastu) umjesto u šalice ili zdjelice.

**KOŠARICE OD JAJA**

Tvrdo kuhana jaja prerežemo poprijeko, izvadimo žumanjke, i miješamo ih u nadjev po ukusu. Napunimo bjelanjke do vrha, ukrasimo ih zelenim peršunom, malim kružićem od cikle ili crvene rotkvice, a s donje strane jaja odrežemo tanku ploču, da mogu čvrsto stajati na zdjeli, u kojoj ćemo ih služiti. Od limunove kore izrežemo tanke vrpce i zabodemo ih u bjelanjke, tako da izgleda kao ručka u košarici. Možemo ih poslužiti sa miješanom salatom i majonezom, sa zelenom salatom ili samo sa majonezom. Ručke od košarice možemo načiniti i od vlasca.

**JAJA U KOŠARICI**

Lijepe zrele rajčice operemo, odrežemo tanki poklopac, žličicom izvadimo sredinu i punimo ih miješanom salatom ili salatom od tvrdo kuhanih jaja i sardina. Odozgo ih ukrasimo majonezom, zelenim peršunom ili ribanim žumanjkom. Ručke za košarice možemo načiniti od vlasca, limuna ili vrpcom izrezanom od rajčica.

## TOPLA PUNJENA JAJA

**I VARIJANTA**

5 tvrdo kuhanih jaja razrežemo po duljini na polovice i izvadimo žumanjke koje izmiješamo sa sredinom žemlje natopljene u mlijeku. Tu smjesu propasiramo kroz sito i dodamo masi od 4 dkg maslaca koju smo pjenasto razmutili sa jednim cijelim jajetom i u kockice razrezanim sardelama. Tom smjesom punimo polovine bjelanjaka do vrha a ostatak izmiješamo sa nešto kiselog vrhnja. Taj umak ulijemo u vatrostalnu zdjelu, poslažemo u njega jaja, poprskamo ih rastopljenim maslacem i mrvicama i ostavimo da se zapeku nekoliko minuta u pećnici.

**II VARIJANTA**

Na 5 dkg masti ili maslaca propržimo glavicu sasvim sitno iskosanog crvenog luka, stavimo na taj luk kosanog pečenja ili kuhane šunke, dodamo soli i bibera i na štednjaku još malo propržimo. Onda skinemo s vatre i u meso dodamo pasirane žumanjke koje smo izvadili od tvrdo kuhanih na polovine prerezanih jaja. Dodamo malo vrhnja, tim nadjevom punimo bjelanjke, i poslažemo ih u vatrostalnu zdjelu, a ostatak nadjeva pomiješamo sa bešàmel umakom, prelijemo preko bjelanjaka i stavimo u pećnicu, da se peče. Kad ih želimo poslužiti prelijemo jaja još sa 1—2 dcl gustog kiselog vrhnja.



Ovako priređena jaja možemo poslužiti i hladna, ali onda ih prelijemo majonezom umjesto bešamelom.

## PUNJENA JAJA U LJUSCI

**I VARIJANTA**

6 tvrdo kuhanih jaja oštrim nožem (najbolje na dlanu) naglo prerežemo po duljini, tako da polovine ljuske ostanu cijele. Pažljivo izvadimo polovine jaja, sitno ih skošemo i umiješamo u slijedeći nadjev:

Pola glavice sitno kosanog crvenog luka propržimo na masti, i na luk dodamo sitno kosani svinjski mozak da se također isprži. U njega umiješamo 5 dkg sitno kosane šunke, sardelica po ukusu i skosana jaja, lagano sve promiješamo i popunimo ljuske do vrha. Složimo ih u posudu, poprskamo ih prženim mrvicama i metnemo u pećnicu da se propeku, a neposredno pred služenje prelijemo kiselim vrhnjem. Služimo ih u ljuskama.

**II VARIJANTA**

Iz ljusaka izvađena jaja (kao i naprijed) sitno iskošemo, dodamo žlicu maslaca, bibera, soli, peršunova lista i sredine od pola žemlje natopljene u mlijeku, iscijeđene i pasirane. Tim nadjevom punimo ljuske i pržimo ih na tavi u vreloj masti (sa nadjevom okrenutim na tavu) dok ne porumene. Možemo ih služiti topla i hladna.

# SALATE S JAJIMA

### TVRDO KUHANA JAJA

Od tvrdo kuhanih jaja možemo pripraviti razna topla i hladna jela. Za topla jela stavimo ih kuhati u kipuću vodu, a kada ova zakipi kuhamo ih 10 minuta, dobro oplahnemo vodom i ogulimo. Za hladna jela bolje ih je pristaviti u hladnu vodu i na nagloj vatri kuhati 8 minuta od časa kad voda zakipi. Tada ih oplahnemo i ogulimo. Ako želimo poslužiti tvrda jaja, pripravit ćemo ih na specijalan način, na primjer:

### ŠTRUCA OD JETARA

1/2 kg telećih jetara kuhamo u vodi kojoj smo dodali glavicu luka, bibera i nešto češnjaka (ne soli). Kad su jetra mekana, ohladimo ih i izmeljemo na stroju za mljeveno meso. Umutimo 10 dkg maslaca ili margarina sa 6—7 tvrdo kuhanih jaja koje smo također izmljeli na stroju, 6 sardina, ulje od sardina, malo šećera, bibera, senfa i soli. Sve dobro promiješamo tako da masa bude potpuno glatka. Formiramo štrucu, koju prelivenu majonezom na duguljastom staklenom tanjuru ukrasimo kriškama citrone, krastavcima, zelenim peršunom, rotkvicama, kuhanim karfiolom, već prema godišnjoj dobi. Dok se jetra kuhaju, pripremit ćemo sve potrebne dodatke.



### JAJA S MAJONEZOM

Na dugu, usku zdjelu stavimo tvrdu majonezu u širini jajeta i na tu usku podlogu poslažemo jednako rezane kriške tvrdo kuhanih jaja. Sa uzdužnih strana stavimo red sitno kosanog aspika, a na poprečne strane začinjene zelene salate, izrezane u rezance.

### JAJA SA SARDELICAMA

Na zdjelu slažemo lijepo rezane kriške tvrdo kuhanih jaja, ukrasimo ih mrežom na tanke rezance rezanih sardelica, pa zaokružimo vijencem majoneze. Gore i dolje garniramo zdjelu sa ružicama od hrena, a lijevo i desno kosanim aspikom ili zelenom salatom.

### JAJA SA HRENOM

Tvrdo kuhana jaja izrežemo po duljini u četvrtine, prelijemo ih umakom od hrena u octu, a uže strane garniramo salatom od cikle rezane na rezance.
Umak od hrena načini se tako da ribani hren obarimo (pofurimo) sa malo bistre goveđe juhe, a zatim začinimo octom, uljem i po ukusu sa malo šećera i bibera.

### JAJA NA FRANCUSKOJ SALATI

2 cm debelu podlogu francuske salate stavimo na staklenu dugoljastu zdjelu. Po sredini poslažemo polovice

tvrdo kuhanih jaja i svaku polovicu ukrasimo zvjezdicom od tvrde majoneze (ako nemamo vrećicu za štrcanje, možemo i malom žlicom staviti na svako jaje piramidu od majoneze). Na majonezu možemo staviti 2—3 zrna kavijara ili jednu kapru, a dobra će biti i crna piknjica izrezana od kore rotkive ili rotkve. Podlogu od salate sa strane ukrasimo četvrtinama jaja između kojih složimo hrpice u rezance rezane i začinjene zelene salate ili matovilca.

**SALATA OD SLEĐA SA TVRDO KUHANIM JAJIMA**

U mlijeku ili vodi kvašenog sleđa očistimo od kosti, izrežemo na kockice i pomiješamo sa kockama kuhanog celera i krumpira u istoj količini. Dodamo ribane kisele jabuke i kiselih krastavaca, soli, bibera i malo šećera (po ukusu). Pola glavice crvenog luka i mlječac od sleđa sitno iskošemo, dodamo majonezu i tim umakom začinimo salatu. Na zdjelu je stavimo u obliku piramide, ukrasimo po širini rezanim okruglim ploškama kuhanih jaja i kiselih krastavaca, na vrh piramide stavimo jedno cijelo tvrdo kuhano jaje, kojemu od bibera i kimla napravimo oči, nos, obrve i usta a od krumpira šeširić.

**SALATA OD TVRDO KUHANIH JAJA I PEČENJA**

Preostalo pečenje ili kuhanu govedinu poskidamo s kostiju, očistimo od kožica i izrežemo na sitne komadiće, a govedinu izmeljemo na mašini za meso. Nekoliko



tvrdo kuhanih jaja (prema količini mesa) ogulimo, sitno iskošemo, pomiješamo sa mesom i dodamo još pola glavice kosanog crvenog luka, dosta kosanog peršuna, malo graška, malo skuhanog i kosanog karfiola, 2 krumpira i jedan kuhani celer narezan u kockice. Sve dobro promiješamo pa 2/3 smjese stavimo u zdjelu u obliku piramide, a jednu trećinu punimo u košarice od rajčica ili parizera i poslažemo ih okolo piramide, te prelijemo majonezom. Piramidu ukrasimo tvrdo kuhanim jajima izrezanim na okrugle ploške, dok u sredini možemo staviti dva jaja sa poklopcima od rajčica u vidu gljive. Na isti način možemo salatu pripraviti i s ostacima kuhane ili pržene ribe.

**MIJEŠANA SALATA SA LJETNOM MAJONEZOM**

4 krumpira skuhamo, ohladimo, ogulimo i izrežemo na tanke listove, posolimo, i biberimo, zakiselimo limunovim sokom ili bijelim octom. 6 tvrdo kuhanih jaja prerežemo poprijeko na polovice i izvadimo žumanjke. Bjelancima odrežemo na kraju tanku pločicu da mogu ravno stajati na zdjeli. Ove pločice i kisele krastavce sitno iskošemo i time ispunimo polovine bjelanjaka. Od žumanjaka napravimo ljetnu majonezu tako, da ih propasiramo, posolimo i razmutimo sa dobrim uljem, dok ne dobijemo gustu i glatku masu. Dodamo nešto slatkog vrhnja, soka od limuna i po ukusu senfa. Tri

četvrtine majoneze pomiješamo sa krumpirom i tu salatu složimo u obliku tupe piramide na okruglu zdjelu ili tanjur. Oko salate poslažemo punjene bjelanjke izmjenično sa kriškama rajčica; sa sitno iskosanim peršunom i ostalom trećinom majoneze ukrasimo salatu i ostavimo da se dobro ohladi do upotrebe. Ovo jelo možemo pripraviti još prije podne, a poslužimo ga sa malo hladnog pečenja, suhog mesa ili kobasice, a i bez ikakvog dodatka — kao laganu ljetnu večeru.

# TOPLA JELA OD JAJA, VARIVA I MESA

### POŠIRANA JAJA U BEŠAMEL UMAKU

U širju posudu stavimo 2 dijela vode i dio blagog vinskog octa. Kad zakipi, pažljivo razbijemo potpuno svježa jaja neposredno nad vodom. Ukuhavamo uvijek samo toliko jaja da imaju dovoljno mjesta. U kipućoj vodi bjelanjak (ako je jaje svježe) odmah obavije žumanjak. Kuhamo na tihoj vatri samo toliko da bjelanjak pobijeli i stvori opnu, dok sredina treba da ostane mekana. Sa pjenjačom vadimo jaja i stavljamo na kraj štednjaka u posudu sa mlakom slanom vodom. Prije toga odrezat ćemo im repiće, ako su se jaja razlila dok smo ih kuhali. U vatrostalnu posudu stavimo gustog bešamel umaka, u koji smo umiješali i jedan prijesni žumanjak. Zatim u umak stavimo poširana jaja, premažemo ih umakom, pospemo sa malo ribanog sira i prženih mrvica te stavimo u pećnicu da se nekoliko minuta zapeče.



### KARFIOL S UMAKOM OD JAJA

Jednu veću ili dvije manje glavice karfiola skuhamo u slanoj vodi, ocijedimo i stavimo u vatrostalnu zdjelu, pa prelijemo ovim umakom: 2 žumanjka i 3 žličice brašna dobro izmiješamo, zalijemo sa 3 dcl mlijeka i na pari tučemo da postane gusta masa. Skinemo s vatre, dodamo soli, papra, 7 dkg maslaca, 12 dkg šunke i snijeg od 2 bjelanjka. Lagano pomiješamo, prelijemo preko karfiola i stavimo u pećnicu da se malo zapeče. Dok se karfiol kuha, priredimo umak.

### JAJA NA ŠUNKI ILI SLANINI

5 dkg sirove šunke ili lijepe prorasle slanine izrežemo na tanke odreske i ispržimo na tavi — slaninu s obje strane, a šunku samo s jedne. Kad je okrenemo, odmah dodamo jaja i metnemo u pećnicu ili na kraj štednjaka dok se bjelanjak stisne. Služimo odmah. Omjer šunke ili slanine je 5 dkg za jedno jaje. Služi se sa zelenom salatom ili mladim lukom.

### GLJIVE S JAJIMA

1/2 kg gljiva (najbolje su pečurke, ali možemo uzeti vrganje i sve ostale gljive), očistimo, operemo, izre-

žemo i stavimo ih da se pirjaju na ulju na kojem smo prethodno ispržili glavicu kosanog crvenog luka. Pirjati ih treba poklopljene, povremeno miješajući da ne zagore, i to sve dok se voda koju gljive puštaju ne upirja i gljive omekšaju. Tada posudu povučemo na kraj štednjaka, gljive po ukusu posolimo, popaprimo, razbijemo na njih 2—4 jaja, te lagano pržimo, kao kajganu. Poslužiti treba odmah, sa zelenom salatom i sa kriškama u maslu prženog bijelog kruha. Odlično je kao predjelo. Dok se vrganji pirjaju, priredimo salatu ili kriške prženog kruha.

**KAJGANA**

U tavici ugrijemo 2 žlice ulja. U posebnu zdjelicu razbijemo 3 jaja, promiješamo ih tako da se ne pomiješa žumanjak sa bjelanjkom, posolimo i izlijemo na ulje. Pečemo na srednjoj vatri, ostavljajući da se odozdo zapeku i vilicom podižemo donji pečeni sloj. Kajgana je gotova dok je još mekana. Služimo je odmah, jer otvrdne ako stoji. Poslužiti je možemo samu (s kruhom) ili kao prilog uz varivo od leće, kupusa, špinata ili uz salatu. Prema ukusu dodamo još bibera, crvene paprike, posipamo peršunom, vlascem ili ribanim parmezanom.

**KAJGANA S JETRICAMA**

Jetricu od kokoši ili pileta izrežemo na tanke ploške i s malo kosanog crvenog luka popržimo na ulju, zalijemo žlicom juhe ili vode i nekoliko kapi limuna. Kada prokuha stavimo na gotovu kajganu od 3 jaja. Soli, bibera ili paprike dodamo prema ukusu. Na isti način priređujemo i kajganu sa mozgom. Dok se jetrica prže, priredimo jaja.

**KAJGANA SA SLANINOM**

4 dkg slanine izrežemo na kockice i stavimo na tavu da se prži. Kad slanina postane prozirna, nalijemo jaja, koja smo prethodno pomiješali u posebnoj posudi ili tako da se potpuno ne razdvoji žumanjak od bjelanjka i zapržimo. U proljeće možemo na slanini najprije ispržiti mladog kosanog luka (i zelena pera) a kad je luk mekan ulijemo jaja. Pečeno pospemo paprom ili crvenom paprikom. Služimo uz zelenu salatu ili matovilac.

**SATARAŠ**

Glavicu crvenog luka pirjamo na vrućem ulju, dodamo 2 zelene paprike izrezane na rezance i jednu oguljenu na kocke izrezanu rajčicu. Kad je sve omekšalo, a sok se ukuhao, zalijemo sa 3 dobro umućena jaja i pržimo dok jaja nisu gotova. Soli i crvene paprike dodajemo po ukusu.

**JAJA NA OKO**

U tiganj stavimo ulja i dok još nije vruće, ulupamo u njega jaja (računa se po osobi 2 jaja, a žlica ulja na

2 jaja). Jaja se posole, ali samo oko razlivenog bjelanjka, i polako peku na tihoj vatri dok bjelanjak ne pobijeli a žumanjak ostane mekan. Služiti se mogu uz varivo od špinata, poriluka, sa salatom, odrescima od mesa, itd.

## JAJA U ŽEMLJAMA

Prema broju osoba uzmemo žemlje, raspolovimo ih i izvadimo mekanu sredinu. Tada ih zamočimo u razmućeno jaje i mrvice i pržimo na vrelom ulju. Ispržene složimo na vatrostalnu posudu i u svaku metnemo sitno kosane sa vrhnjem razmiješane šunke, a zatim na svaku pažljivo razbijemo po jedno jaje. Odozgo poprskamo s vrhnjem, dodamo maslaca ili ulja i metnemo u pećnicu na 10—15 minuta da se zapeče. Možemo paziti da jaja ne postanu pretvrda. Poslužujemo vruće, posipane ribanim parmezanom. Služe se uz zelenu salatu. Dok su jaja u pećnici, priredimo salatu.

## JAJA U MOZGU

2 teleća ili 1 goveđi mozak očistimo, operemo i propržimo na ulju, u kojem smo ispržili glavicu sitno kosanog luka. Posolimo, popaprimo i dodamo sitno kosanog zelenog peršuna, pa promiješamo i skinemo s vatre. 10 minuta prije služenja uzmemo 4 jaja i pažljivo



razdijelimo žumanjke od bjelanjaka da žumanjci ostanu čitavi. Bjelanjke razmutimo sa 4 žlice mlijeka ili vrhnja i umiješamo u mozak. Masu poravnamo i napravima 4 udubljenja, na koje stavljamo žumanjke, zatim metnemo u pećnicu samo toliko da se žumanjci stisnu. Služimo uz zelenu salatu ili matovilac. Dok se mozak prži, priredimo salatu.

## JAJA S VRHNJEM

Umutimo dobro 3 cijela jaja, posolimo i dodamo bibera, 3 žlice gustog kiselog vrhnja, te sve zajedno bacimo na kipuće ulje. Promiješamo lagano sve dok se ne zgusne. Salata po volji.

## RAJČICE S JAJIMA

Krupne rajčice operemo, odrežemo im poklopce, žlicom ih izdubemo pa metnemo u njih jaje i dodamo komadić maslaca ili malo ulja. Posolimo, pospemo ribanim suhim sirom i metnemo u pećnicu dok se jaja ne ispeku. Služimo uz krumpirovu ili zelenu salatu.

## JAJA U SOKU OD PEČENJA

U gusti sok od pečenja (ostatak) stavimo kosanih sardelica pa ih zalijemo s malo vode. Kada prokuha, još vruće propasiramo. Kriške bijelog kruha ili žemlje ispržimo na ulju ili maslacu, poslažemo na zdjelu, za-

lijemo sokom, na svaku krišku metnemo jaje na oko, ukrasimo ga sardelicama i poslužimo uz zelenu salatu.

### VOLOVSKO OKO

Okrugle žemlje izrežemo na kolute kojima izvadimo sredinu. Ove kolute pržimo na ulju, pa ih poslažemo u vatrostalnu zdjelu, koju smo namazali maslacem ili uljem, a zatim na dno nalili nešto vrhnja. Sada u svaki kolut pažljivo razbijemo jaje, dolijemo još vrhnja i metnemo u pećnicu da se bjelanjak stisne.

### PUDING OD ŠPINATA

1/2 kg špinata očistimo, operemo i 10 minuta kuhamo u vodi. Kuhani špinat dobro ocijedimo na cjedilu, ohladimo i sitno iskošemo. Sa špinatom izmiješamo 5 žumanjaka i snijeg od 5 bjelanjaka, 5 dkg ulja ili margarina, 1 žemlju namočenu u mlijeko, 1 žlicu mrvica, posolimo, popaprimo pa masu stavimo u kalup za puding koji dobro namažemo i pospemo mrvicama. Poklopljeni kalup s masom kuhamo u pari 1 sat. Ovako pripremljeni špinat prelijemo vrućim maslacem, a možemo ga poslužiti sa mladim krumpirom, tj. zimi sa prženim krumpirom. Dok se puding kuha postavimo stol i ispržimo krumpir.

### KELERABA S JAJIMA

Krupne kelerabe pažljivo ogulimo, pazimo da budu jednako okrugle. Svaku izdubimo žličicom tako da u udubinu stane po jedno jaje. Zatim ih posolimo izvana i iznutra. Izvađenu jezgru iz kelerabe iskitimo sa mladim lišćem i stavimo u vatrostalnu posudu a na to poslažemo osoljene kelerabe otvorene prema gore. Za 6 keleraba propržimo na ulju pola glavice sitno kosanog crvenog luka. U luk dodamo 1 žlicu oprane riže, soli i bibera i grudicu margarina ili nešto ulja. Sve dobro promiješamo i time nadjenemo kelerabe. Zatim u svaku kelerabu razbijemo po jedno svježe jaje. Tada ih prelijemo vodom, pomiješamo s uljem do polovine posude, poklopimo i stavimo na laganu vatru da se pirja. Ubodom igle utvrdit ćemo kada su mekane i onda ih prelijemo vrhnjem. Ne smijemo ih miješati da se ne prevrnu nego tek s vremena na vrijeme možemo posudu malo protresti. Kelerabe služimo u istoj zdjeli u kojoj su se pirjale prelivene gustim svježim kiselim vrhnjem.

### KELJ S JAJIMA

1 veću ili 2 manje glavice kelja očistimo i kuhamo u slanoj vodi dok omekšaju. Ocijedimo ga, stavimo u vatrostalnu posudu i zalijemo slijedećim umakom: 2 cijela jaja dobro izmiješana sa 3 dcl vrhnja i žlicom suhog ribanog sira, prelijemo i stavimo u pećnicu da se zarumene. Dok se kelj kuha, priredit ćemo preliv.

**FRANCUSKI KRUMPIR**

1/2 kg krumpira kuhamo u ljusci, ogulimo i narežemo na ploške, 4 tvrdo kuhana jaja također izrežemo na ploške. Vatrostalnu zdjelu namažemo uljem ili maslacem i slažemo red krumpira, posolimo i paprimo, zatim red jaja i tako do kraja. Zadnji red mora biti od krumpira. Izmiješamo 2 dcl dobrog gustog vrhnja s jednim žumanjkom i polijemo preko mase te stavimo u pećnicu da se dobro zapeče i zarumeni. Između krumpira i jaja može se dodati skuhana i narezana kobasica ili hrenovka. Služi se uz zelenu salatu ili matovilac. Krumpir i jaja kuhamo zajedno. Dok se masa peče priredit ćemo salatu.

**ODREZAK S JAJEM**

Na sočno pečeni govedski ili teleći odrezak stavimo jedno ispečeno jaje na oko, prelijemo sokom od pečenog mesa pa vruće služimo s prilogom ili salatom.

**TELEĆI ODREZAK S KAJGANOM**

Sitno iskošemo kuhanu zelen za juhu, umiješamo u mekanu kajganu od nekoliko jaja. Tim nadjevom namažemo teleći odrezak (po mogućnosti veliki rastanjen batom), umotamo ga, povežemo bijelim koncem i pirjamo na ulju sa crvenim lukom, biberom i lovorovim listom, dolijevajući polako vode i zalijevajući meso sokom. Kad je gotovo, izvadimo meso a umak pasiramo i vratimo u posudu. Žlicu brašna razmutimo u šalici kiselog vrhnja, umiješamo umak, prokuhamo, začinimo sokom od limuna ili octom i služimo posebno meso a posebno umak. Serviramo uz kupljeno tijesto.



## OMLETI I PALAČINKE

**OMLET**

Ovom odličnom jelu koje je u neku ruku sredina između kajgane i palačinke, domovina je Francuska. Od kajgane se razlikuje time što posebno umutimo žumanjak, a bjelanjak za dobar omlet obavezno tučemo u čvrsti snijeg. Od palačinke se razlikuje time, što ga pečemo samo s jedne strane (ne okrećemo) i dok mu donja strana treba da bude rumena, gotovo smeđa, gornja strana ostaje mekana kao krema.

Razlikujemo slane i slatke omlete, a razni dodaci i nadjevi (kod slanih sve vrste kosanog mesa, riba, povrća i sireva, a kod slatkih pekmez, voće, čokolada, kreme i likeri) omogućuju bezbroj kombinacija.
Za osnovnu masu od jaja ima mnogo recepata. Ovdje dajemo tri najtipičnija:

**BISKVIT-OMLET**

Na 2 jaja 1 žlica brašna, 1 žlica slatkog vrhnja ili mlijeka, 1 žlica šećera i malo soli.

Žumanjke mutimo sa šećerom i brašnom, dodajemo mlijeko i dalje pripremamo kako je upravo rečeno. Ovaj omlet možemo peći i u pećnici, a podesan je za kombinaciju sa slatkim nadjevom. Ako želimo imati slani omlet, otpada šećer.

**OBIČNI OMLET**

Za 1 osobu računa se da je potrebno 1 jaje, 1 žlica brašna i 1 žlica mlijeka ili vrhnja.

Pažljivo odvojimo žumanjak od bjelanjka, sa žumanjkom razmutimo brašno, dodamo mlijeka i ulijemo čvrsti snijeg od bjelanjka. Tavu zamastimo (ne previše), jako je ugrijemo i ravnomjerno saspemo na nju masu od jaja. Ispočetka miješamo vilicom, da masa ravnomjerno zagusti, zatim dodamo još malo masla i ostavimo da s donje strane naglo porumeni, dok sredina ostaje mekana. Istresemo je na vruć tanjur ili zdjelu, premažemo nadjevom, pomoću noža preklopimo jednu stranu gotovo do polovice i vruće služimo. Možemo poslužiti i bez nadjeva, posuti peršunom, biberom ili parmezanom ako je slan, a šećerom ako je sladak.

**OMLET SUFLE'**

Od 6 jaja, 10 dkg šećera (ako je za kombinaciju sa slatkim dodacima) i 4 dkg brašna (pšeničnog ili još



bolje škrobnog ili maicene) dobro izradimo masu (pjenasti žumanjak i čvrsti snijeg) i na tavi ili u pećnici ispečemo 4 omleta. Svaki pospemo šećerom (kod slatkog nadjeva) i slažemo jedan na drugi kao tortu te ga pečemo u pećnici još 1/4 sata. Ovaj omlet možemo peći i u pećnici tako da ga složimo na zdjelu u obliku piramide i pečemo samo nekoliko minuta da izvana uhvati koricu i boju, a unutra ostane kao krema. U ovom slučaju ne stavljamo u njega brašno, ali vrlo precizno razmutimo jaja i ulupamo snijeg.

Sa ovim osnovnim masama možemo načiniti razne kombinacije npr.:

**OMLET SA SIROM**

U masu od jaja umjesto mlijeka stavimo kiselo vrhnje i na jedno jaje umiješamo 1 žlicu ribanog sira. Gotovo posipamo crvenom paprikom.

Na isti način možemo dodati i razna kosana povrća, skuhana u slanoj vodi, kao špinat, grašak, šparge, mrkvu, kupus i sl.

**OMLET SA MESOM**

Za svako jaje ugrijemo po žlicu kosanog pečenja ili šunke, jetrica, mozga i sl., zalijemo masom od jaja i pečemo kao gore. Gotovo posipamo biberom, peršunom ili vlajcem.

## OMLET SA GLJIVAMA

Pečurke ili druge gljive (jedna lijepa gljiva na jedno jaje) izrežemo, propirjamo na malo masti (po ukusu luka), a kad su mekane, dolijemo masu od jaja i dalje pečemo kako je prije rečeno.

## OMLET OD PORILUKA

6 srednjih strukova poriluka očistimo, operemo, krupno iskošemo i u komadiću maslaca (dobre pola žlice) ili masti pokriveno pirjamo dok ne postane mekan. Dodamo soli, bibera i ekstrakta od rajčica. Na širokoj tavi ugrijemo mast, stavimo poriluk i zalijemo ga smjesom od 6 cijelih jaja, razmućenih sa 1 žlicom ribanog sira, 4 žlice dobrog vrhnja i stavimo na vatru, da se dopola stisne. Sada preklopimo omlet na obje strane, ostavimo da odozdo porumeni i poslužimo vruć sa zelenom salatom.

## OMLET OD REZANACA

10 dkg rezanaca za juhu skuhamo u slanoj vodi, ocijedimo ih i isplahnemo pa saspemo u posudu u kojoj smo rastopili komad maslaca i nešto ribanog sira (parmezana ili ementalera). Protresemo ih i ostavimo na kraju štednjaka da budu topli. Posebno ispržimo na masti pileća jetrica izrezana na kockice i začinimo



ih biberom. Dobro razmutimo 4 cijela jaja (kao za kajganu), metnemo u njih rezance i jetrica, izmiješamo i premetnemo u tavu za palačinke, u kojoj smo rastopili 5 dkg maslaca pa pečemo ovaj omlet rumeno s obje strane, slažemo ga nepreklopljenog i posutog parmezanom.

## NADJEVI ZA OMLET

**Rajčica:** Lijepu mesnatu rajčicu izrežemo na kocke, odstranimo sjemenke i propirjamo na malo ulja. Tada začinimo biberom, soli i peršunom, pa gotovi omlet namažemo po mekoj strani, preklopimo ga i poslužimo.

**Ribe:** Od kosti očišćene komade riba (šaran, smuđ, štuka) izrežemo na kockice, posolimo i na masti ili ulju naglo ispečemo, začinimo po ukusu i namažemo na omlet.

**Gulaš:** 2 žlice gulaša (meso izrezano u sitne kockice) namažemo na omlet, preklopimo ga i odozgo zalijemo sa malo soka od gulaša.
Na isti način možemo uzeti i pržena jetra, bubreg i mozak, rakove ili škampe u soku od vrhnja i limuna, itd.

**Varivo:** Na pečeni omlet namažemo 1—2 žlice variva od špinata, mrkve, korabice, graška, mahuna i sl., preklopimo, zalijemo sa malo rastopljenog maslaca ili vrhnja. Na taj način od mnogih malih ostataka mesa, kobasica i variva uz dodatak mase od jaja, možemo

stvoriti potpun i dovoljan novi obrok, ako mu dodamo salatu ili koji drugi prilog.

**Slatki nadjev:** Slatki omlet možemo nadjenuti pekmezom, kosanim voćem, ribanom čokoladom, kremom ili poškropiti likerom, sokom od naranče ili voća, preklopiti, posuti šećerom i poslužiti. Ako slatki omlet slažemo kao tortu i njega moramo peći u pećnici nekoliko minuta.

## OMLET-SUFLE OD BJELANJAKA

25 dkg pasiranog voća (jagoda, kajsija, dunja), 15 dkg šećera i 4 bjelanjka. U čvrsto ulupan snijeg dodamo najprije 5 dkg šećera i lupamo još neko vrijeme dok ne postane čvrsta žilava masa. Dodamo ostali šećer i pasirano voće, lagano izmiješamo, stavimo na vatrostalnu zdjelu i masu formiramo kao piramidu te lagano pečemo oko pola sata. Umjesto svježeg voća može se upotrijebiti i marmelada. U tom slučaju uzme se 10—12 dkg marmelade i 5 dkg šećera.

## FINIJE PALAČINKE

Ako imamo više jaja, pripravit ćemo tijesto za palačinke u omjeru: na 1 cijelo jaje pola dcl brašna, 1 dcl mlijeka i malo soli. U tijesto ne treba nikada stavljati šećer da se ne kida pri pečenju. Ovo je mjera za jednu osobu, te ćemo je povećati prema potrebi. Poslužiti ih



možemo ili samo pošećerene pa presavijene na četvere, ili savijene. Možemo ih premazati pekmezom ili nadjevom od oraha, ili od slatkog kravljeg sira. Možemo ih složiti u vatrostalnu zdjelu, preliti vrhnjem ili mlijekom te staviti u pećnicu da se zapeku. Palačinke se mogu rezati na rezance koje složimo u staklenu zdjelu i prelijemo kremom od mlijeka ili šadoom od vina i tople poslužimo.

## OBIČNE PALAČINKE

U dubljoj posudi dobro razmutimo 3 cijela jaja, dodamo zrno soli i 1/4 kg brašna, koje pažljivo razmiješamo da ne bude grudica. Neprestao miješajući dodajemo 1/2 l mlijeka. Tiganj s malo ulja metnemo na štednjak da se dobro ugrije. Tada ulje odlijemo u lončić i na vrući tiganj nalijemo pola male kutlače tijesta, okrećući tiganj da se tijesto jednako i što tanje razlije. Vatra treba da je što jača. Tiganj lagano tresemo da se palačinka odlupi. Čim je odlupljena, ona je i pečena na toj strani. Sad dodamo nekoliko kapi toplog ulja i u isto vrijeme okrenemo palačinku da se i na drugoj strani rumeno ispeče. Pečene slažemo na tanjur koji smo postavili na lonac s toplom vodom da se palačinke ne ohlade sve dok ne budu pečene. Palačinke se mogu služiti uz salatu ili povrće. Sve nadjeve, kao npr. kosanu i s vrhnjem izmiješanu šunku, pirjani i kosani mozak, slani sa vrhnjem pomiješan sir, mo-

žemo stavljati u palačinke. Vrlo su ukusne ako ih nadjevene i zamotane vrhnjem pomiješanim s jednim jajetom prepečemo u pećnici.

## BISKVIT I PECIVO ZA BOLESNIKE REKONVALESCENTE I DJECU

### BISKVIT

Na jedno jaje 1 žlicu vrhom punu šećera dodamo 1 žlicu razom pšeničnog ili kukuruznog brašna. Ako uzimamo kukuruzno brašno, stavimo malo kore i soka od limuna. Žumanjke (prema potrebi 3 ili više) sa 2/3 šećera razmutimo do guste pjene, dodamo polovinu brašna, zatim snijeg, pa drugu polovinu brašna lagano miješamo u žumanjke. Kalup sa strane namažemo i pospemo brašnom, a na dno izrežemo čisti papir, koji samo malo namažemo. Čim smo umiješali snijeg i brašno, saspemo masu u kalup i odmah stavimo u pećnicu. Pečemo je pri srednjoj vatri (masu od tri jaja 15 do 20 minuta).

Kod biskvita i ostalih kolača na bazi biskvita važno je ne samo da žumanjci budu dobro razmućeni, nego i da



snijeg bude čvrst. Čvrsti snijeg dobit ćemo ako mu, kad je skoro gotov, dodamo preostalu trećinu šećera i lupamo tako dugo, da ostane nepomičan u preokrenutoj posudi.

Biskvit možemo napraviti i na jednostavniji slijedeći način. (Za početnike je prvi način sigurniji). Namirnice uzmemo kao gore, samo što cijela jaja tučemo sa punom količinom šećera, a kad je masa dosta gusta, polagano umiješamo brašna i dalje postupamo kako je već spomenuto.

### BISKVIT OD BJELANJAKA

### I NAČIN

Često se potroše žumanjci, a ostanu bjelanjci. Evo kako ćemo racionalno utrošiti 8 bjelanjaka, da dobijemo fini biskvit. Istuče se čvrsti snijeg od bjelanjaka i u njega utuče 6 velikih žlica šećera, 12 dkg rastopljenog margarina i 6 žlica brašna. Sve se to dobro izmiješa i stavi u namazani kalup posut a onda se poslaže polovine oraha (oko 10 dkg). Umjesto oraha mogu se staviti grožđice. Biskvit se ispeče svjetložuto i onda ohladi. Poslije se izreže na uske, duge ploške koje se malo prosuše i tople uvaljaju u vanili-šećer.

### II NAČIN

Čvrst snijeg od 7 bjelanjaka tući ćemo još neko vrijeme sa 5 dkg šećera u kristalu. Kad snijeg postane

potpuno tvrd i svilenkast, dodat ćemo pažljivo još 10 dkg šećera u prahu, 1 dkg brašna, miris od vanilije i na koncu 8 dkg rastopljenog margarina. U uski dugi kalup koji smo prethodno obložili papirom i sa strane namazali maslacem pečemo vrlo polagano. Nakon 2—3 dana režemo na kriške 3 cm debele. Možemo ga peći u kalupu za tortu koju nakon dva dana prerežemo na tri dijela i punimo i premažemo kremom od čokolade (vidi kreme).

## BISKVIT SA ŠADOOM OD VINA

Pečeni biskvit ohladimo, izrežemo na kockice, stavimo na zdjelu pa prelijemo šodoom od vina i ukrasimo kojom višnjom iz slatkog ili rakije. Služimo hladno ili toplo. Na isti način pripremit ćemo biskvit sa kremom od mlijeka. Prije nego što ga zalijemo kremom, poprskat ćemo ga sa malo ruma ili konjaka, a prelivenog ukrasiti kosanim orancinima (korice ušećerene naranče), a možemo staviti i koju koricu slatkog od lubenice.

## ROŽADA

6 cijelih jaja, 10 žlica šećera, 1/2 l mlijeka, miris vanilije ili limuna.

4 žlice šećera rastopimo u maloj posudi, da bude kao za karamel zlatno-žute boje, pa ga razlijemo u kalup za puding. 6 cijelih jaja sa 6 žlica šećera lupamo šibom



za snijeg, dok ne postane gusta pjena. Onda dodamo mlijeko i lupamo dalje da se masa potpuno izjednači pa je saspemo u kalup sa karamelom. Kalup zatvorimo i stavimo u paru, da se kuha oko 1 sat. (Voda u kojoj kuhamo puding ne smije naglo kuhati, da se rožada ne zgruša, nego mora kuhati polako, da se stisne kao hladetina). Nakon kuhanja stavimo kalup sa rožadom nekoliko minuta u toplu pećnicu, zatim je ohladimo na ledu ili u hladnoj vodi. Možemo je poslužiti ukrašenu slatkim tučenim vrhnjem, voćem iz kompota ili svježim voćem.

## ROLADA

Tijesto za biskvit razmažemo prst debelo na široku tepsiju (koju smo pokrili lagano margarinom zamašćenim papirom) i pečemo 10—12 minuta. Dalje treba raditi brzo, jer je tijesto elastično samo dok je toplo. Dok se peče, treba prirediti pekmez (najbolje od kajsija), nož i čistu krpu zamočenu u vruću vodu i čvrsto žmikanu. Pečeni biskvit istresemo na prostrtu krpu, pažljivo skinemo papir na kojem se pekao, brzo ga namažemo nadjevom od pekmeza, obrežemo krajeve na sve četiri strane za 1/2 cm i stavimo ih lijepo složene na dulji kraj s kojeg počinjemo motati. Zamotamo ga pomoću krpe kao savijaču, a lijepo smotanu roladu zamotamo u čisti suhi papir i ostavimo da se oh-

ladi. Roladu možemo prema želji preliti ocaklinom od čokolade ili kojom drugom.

### BISKVIT SA KREMOM OD MASLACA

Tanko ispečeni biskvit prerežemo po duljini na dva ili tri dijela i namažemo kremom od kave, čokolade, ruma itd. te ih sastavimo. Istom kremom premažemo ga odozgo i sa strane i ukrasimo ušećerenim voćem, kosanim ili ribanim orasima, rezanim očišćenim bademima i slično. Dok se biskvit peče, prirediti nadjev kojim ćemo ga puniti.

### DVOPEK OD BISKVITA

4 jaja i 25 dkg šećera lupamo oko 1/4 sata pa postepeno dodajemo 30 dkg brašna i 1/2 dkg sitno tučenog anisa. Pečemo u dugom uskom kalupu dobro podmazanom uljem. Idući dan režemo na ploške 1/2 cm debele koje u pećnici lagano prepečemo. Ako želimo možemo u tijesto staviti po šaku grožđica, ušećereno voće, sir od dunje ili tvrde marmelade, (koju dobivamo gotovu u dućanima, a koja se može rezati). Ako ne volimo pečen biskvit, ne režemo ga nego ga ostavimo u komadu i tako se drži dulje vremena. Uz vermut ili crno vino, mlijeko ili slično odličan je i lagan obrok za rekonvalescente.



### SLANI BISKVIT SA SIROM

Omjer: 75 dkg margarina ili maslaca, 5 cijelih jaja, 15 dkg brašna i 8 dkg ribanog tvrdog sira. Margarin, žumanjke, malo soli i paprike pjenasto razmutimo, dodamo sir, brašno i čvrsti snijeg od 5 bjelanjaka. Lagano razmiješamo i saspemo u namazani kalup tako veliki da možemo tijesto razmazati na prst debljine. Na umjerenoj vatri pečemo ga dok postane svjetložuto. Režemo ga u četvorine, a možemo ga služiti kao sendvič tako da odozgo premažemo kojim masnim sirom razmućenim sa margarinom. Uz čaj je vrlo dobar umjesto slanog peciva.

## KREME

### KREMA OD JAGODA

25 dkg šećera, 6 žumanjaka i 75 dkg jagoda. Žumanjke i šećer mutimo dok ne postane svjetla pjena, onda umiješamo pasirane jagode, napunimo masom staklenu zdjelu ili je metnemo u čaše i do upotrebe držimo na hladnom mjestu ili na ledu da se dobro ohladi. Nekoliko najljepših jagoda ostavimo cijele i prije posluži-

vanja ukrasimo kremu tučenim slatkim vrhnjem i jagodama.

### KREMA OD ČOKOLADE

4 žumanjka pjenasto razmutimo sa 10 dkg šećera, zatim dalje mutimo sa 10 dkg maslaca i na koncu dodama 10 dkg na pari razmekšane čokolade ili čokoladnog praška. (Čokoladu najprije izribamo, a zatim je metnemo na paru ili u pećnicu da se razmekša). Ova je krema odlična kao caklina, a možemo njome puniti i oblatne (poput adria-odrezaka). Dok miješamo žumanjke sa šećerom treba razmekšati čokoladu.

### KREMA OD KAVE

2 žumanjka, 2 žlice šećera i miris vanilije razmutimo da postane pjenasto i onda kuhamo na pari sa 1 dcl jake crne kave, te sve dobro umiješamo u razmućeni maslac (nadjev za torte).

### KREMA OD VOĆA S BJELANJKOM

1/2 kg pasiranog voća (jagoda, malina, kajsija, bresaka), 25 dkg šećera i 4 bjelanjka, 2 bjelanjka i 20 dkg šećera, miješamo dok se ne zgusne. Zatim umiješamo pasirano voće i nastavimo miješati dok ne postane gusta svijetla masa. Onda dodamo snijeg od ostala dva bjelanjka koje smo lupali s preostalih 5 dkg šećera,



sve promiješamo i stavimo na hladno mjesto ili na led. Poslužujemo sa tučenim slatkim vrhnjem ili kremom od vanilije.

### KREMA OD VANILIJE

7 dkg šećera i 6 žumanjaka (ili 4 žumanjka i žličica brašna) razmutimo do guste pjene, umiješamo u mlijeko, dodamo komadić vanilije i kuhamo na pari. Kad je krema gotova, možemo joj dodati ruma ili konjaka, koricu i sok od naranče, ili je kuhati sa 2 rebra ribane čokolade. Služimo je toplu, prelivenu preko biskvita ili hladnu u čašama, sa sitnim kolačićima i keksima. Možemo je preliti i preko pirea od jabuka, miješati sa ukuhanim voćem ili sa svježim, narezanim i zašećerenim.

### ŠADO OD VINA

1/2 l vina, 2 cijela jaja, šećera po ukusu, razmutimo tako da bude gusto i pjenasto. Dalje tučemo masu na pari i neposredno prije nego što zakipi skinemo s vatre i služimo kao preliv na kockice mliječnog kruha ispržene na maslacu, na baskvit, kekse ili slično.

### KREMA OD NARANČE

6 žumanjaka, 6 žlica šećera, nešto vanilije, sok 6 naranči miješamo na pari dok se ne zgusne. Kad je krema hladna, dodamo joj snijeg od 4 bjelanjka pomije-

šan sa 20 dkg šećera. Stavimo u čaše, pospemo ribanom koricom od naranče i služimo hladno.

### ŽLIČNJACI OD SNIJEGA

1 l mlijeka, snijeg od 5 bjelanjaka, 5 žumanjaka, 10 dkg šećera, 1/4 vanilije, 1 žličica brašna. U mlijeko stavimo šećer i 1/4 štapića vanilije. U međuvremenu od bjelanjaka tučemo snijeg i u kipuće mlijeko ukuhavamo žličnjake. Žličnjaci se naglo kuhaju na jednoj i drugoj strani, izvade, a u preostalo mlijeko dodajemo žumanjke i žlicu brašna. To dobro tučemo na vatri dok zakipi i opet tako dugo da se ohladi.
Poslije ulijemo u zdjelu, a unutra složimo kuhane žličnjake.

### ŽLIČNJACI OD SNIJEGA S VINOM

1 l vode, 5 bjelanjaka, 5 žumanjaka, 15 dkg šećera, 1/2 l vina 1/4 l vode i 1 sličica brašna.
Od bjelanjaka tučemo čvrsti snijeg i napravimo žličnjake, koji se ukuhavaju u vodi. U međuvremenu žumanjke miješamo sa šećerom, dodamo bijelo vino i vodu, žličicu brašna i sve tučemo na vatri dok zakipi. Zatim odmaknemo od vatre i tučemo dok se ohladi. Žličnjaci se slože u zdjelu i preliju kremom od vina.

### SALZBURŠKI ŽLIČNJACI

7 dkg maslaca, 4 žumanjka, 5 dkg šećera, 4 dkg brašna, snijeg od 4 bjelanjka, 3/4 l mlijeka.



Maslac, šećer i žumanjke dobro miješamo. Poslije dodamo brašno i snijeg. Od te mase pravimo žličnjake i stavljamo u posudu u kojoj vrije 3/4 l mlijeka. Posudu sa žličnjacima stavimo u pećnicu i pečemo dok je svijetložuto. Poslije žličnjake izvadimo i posipamo šećerom. Bolje je ako žličnjake stavimo odmah u zdjelu koja odolijeva vatri, i u istoj zdjeli služimo.

### KREMA OD ČOKOLADE (II)

8 dkg maslaca, 11 dkg šećera u prahu, 6 jaja, 15 dkg čokolade. Maslac, 2 dijela šećera i žumanjak pjenasto razmutimo, dodamo na pari ugrijanu čokoladu (koju izribamo i u maloj posudi nekoliko minuta držimo u pećnici ili nad kipućom vodom da omekša), i na kraju snijeg od bjelanjaka, koje smo izlupali sa trećim dijelom šećera. Kremu izlijemo u kalup ili u čašu i ostavimo na hladnom mjestu ili na ledu, da se dobro ohladi. Prije nego što je poslužimo, možemo je ukrasiti tučenim slatkim vrhnjem.

### JEDNOSTAVNIJA KREMA OD ČOKOLADE

2 žumanjka, 2 dkg škrobnog brašna ili 1 dkg maicene i 4 žlice mlijeka miješamo na tihoj vatri da zakuha, pa ostavimo da se hladi. 10 dkg maslaca mutimo pjenasto sa 4 dkg šećera u prahu, dodamo 6 dkg razmekšane ribane čokolade, te sve to dobro umiješamo

u ohlađenu kremu kojom i nadijevamo i premažemo kolač.

### KREMA S RUMOM

2 žumanjka pjenasto razmutimo sa 10 dkg šećera u prahu, dodamo 12—15 dkg slatkog maslaca i mutimo dalje. Kada je pjenasto dodamo 1—2 žlice marmelade od pasiranih jagoda i 1—2 žlice ruma. U ovu kremu možemo umiješati i sitno kosanog voća iz slatkog npr. lubenice, crnih oraha, sira od dunja, ili samo grožđica. Ova je krema odlična kao nadjev u biskvit sa kukuruznim brašnom. Prije nego što kolač punimo ovom kremom, poprskat ćemo ga sa nekoliko kapi ruma umiješanog u mlijeko (žlica ruma, žlica mlijeka). Umjesto ruma možemo u kremu staviti i neki drugi liker ili konjak.

## SIROVA JAJA

### ŽUMANJAK S VITAMINIMA

1 žumanjak i 1 žlicu šećera razmutimo u uskom lončiću da pobijeli i postane sasvim gust. Dodamo miris



i soka od limuna ili naranče i 2 istucane ascorbit tablete (vitamin C), (koju kap likera, ruma, konjaka ili vermuta) a kod kure za debljanje i 4 dkg slatkog maslaca. Ako ga pripravljamo kao lijek protiv kašlja, stavit ćemo umjesto šećera žlicu meda, neki jaki miris i žličicu soka od crne rotkve. (Rotkvu ogulimo, naribamo i kroz čisto platno iscijedimo sok.) Ako držimo kuru protiv slabokrvnosti dodat ćemo soka od limuna na dva žumanjka razmućena sa šećerom i 2 dkg fino pasiranih sirovih jetrica, 1 žlicu ribanih oraha ili lešnjaka ili ribane jabuke posute sa malo cimeta. Kao uz jetricu, tako i uz svaki drugi obrok razmućenog sirovog žumanjka možemo dodati ribanog ili pasiranog voća, osobito bobičavog. Poslužujemo ga u visokoj čaši.

### JAJA U LIMUNU (za plućne bolesnike)

U staklenku sa širokim grlom i dobrim poklopcem stavimo 5 kom. čisto opranih, istoga dana snesenih jaja, koja zalijemo sokom od 2 kg limuna (oko 15 komada) nakon što smo sok procijedili. Tada staklenku dobro zatvorimo i ostavimo 48 sati. U tom vremenu limun će rastvoriti ljuske, pa treba izvaditi preostale tanke kožice i dodati 1/2 kg šećera i 4 dcl konjaka. Sve dobro izmiješamo i napunimo boce koje treba držati na hladnom mjestu. Od toga sirupa davat ćemo bolesniku tri puta dnevno po malu čašicu prije jela. Prije upotrebe moramo smjesu dobro promućkati.

# PIĆA OD JAJA

### JAJE U MLIJEKU

1 žumanjak i 1 žlicu šećera razmutimo do pjene. 1 dcl mlijeka s koricom limuna ili malo vanilije zakuhamo i neprestano miješajući dolijevamo na razmućeni žumanjak. U mlijeko možemo metnuti 1 dkg čokolade i zatim ga lijevati na žumanjak. Žumanjak priređen na ovaj način odličan je obrok za djecu, bolesnike i rekonvalescente.

### KONJAK S JAJIMA

1/2 l mlijeka sa mirisom vanilije prokuhamo, ohladimo i ocijedimo. Do pjene umutimo 3 žumanjka sa 1/4 kg šećera i u njih pažljivo dolijevamo mlijeko. Kada je sve razmiješano dodamo 3 dcl konjaka ili čistog alkohola i smjesu saspemo u bocu te služimo kao liker ili uz biskvit za okrepu bolesniku i rekonvalescentu.

### HLADAN PUNČ S JAJIMA

5 žumanjaka i 22 dkg šećera razmutimo do pjene, dodamo mirisa po ukusu, dolijemo 6 dcl slakog vrhnja i 2 dcl konjaka pa šibom tučemo snijeg još 1/4 sata u hladnoj vodi ili na ledu da se dobro zapjeni. Služimo ga u dobro rashlađenim čašama.



### PIVO S JAJIMA (za kuru debljanja)

1 jaje razmutimo sa 3 dkg šećera a kad se zapjeni, dolijemo 2 dcl crnog piva i kuhamo na pari. Služimo toplo u velikim čašama.

# JAJA U NJEZI LJEPOTE

### MASKA OD JAJA

Da bi osvježili lice upotrijebit ćemo masku od jaja. Cijelo jaje razmutimo, dodamo nekoliko kapi limunovog soka i time premažemo čisto oprano suho lice. Kad se smjesa potpuno osušila, mirujemo još 20—25 minuta. Zatim operemo lice najprije u mlakoj, a nakon toga u hladnoj vodi, osušimo i premažemo kremom koju upotrebljavamo. Nakon napornog radnog dana ovaj odmor od 20—25 minuta s maskom na licu (za to vrijeme ne smijemo govoriti ni činiti grimase) osvježit će kožu i dati joj čvrstinu i sjaj.

### PRANJE KOSE

Već dojenčetu se u kupku stavlja razmućeno jaje, a isto tako možemo mu glavicu prati žumanjkom umjesto sapunom. No i odrasli — osobito oni kojima se

rado stvara perut na glavi — upotrebljavaju jaje za pranje kose. Nakon što smo kosu oprali ili šamponom ili sapunom i isprali u toploj vodi, dobro nataremo tjeme razmućenim jajetom, pa isplahnemo kosu čistom vodom i sušimo kao obično. Jaje hrani kosu i jača korijen, te nakon izvjesnog vremena perut potpuno nestaje, a kosa postaje bujnija i sjajna.

**OSIM »JAJA NA STO NAČINA«, IZDAVAČKA DJELATNOST KONFERENCIJE ZA DRUŠTVENU AKTIVNOST ŽENA HRVATSKE IZDALA JE U ISTOJ BIBLIOTECI I OVE KNJIŽICE:**

---

**MESO NA STO NAČINA**

Kakvo meso kupiti — O priređivanju mesa — Govedina — Svinjetina — Teletina — Konjetina — Janjetina — Ovčetina — Iznutrice — Meso na žaru — Živad — Žabe — Hladne večere.

**POVRĆE NA 100 NAČINA**

15—20 dkg povrća dnevno — Juhe, umaci i variva od povrća — Pirjano povrće — Prženo voće — Povrće u pećnici — Punjeno povrće — Salate — Namazi od povrća.

## KRUMPIRI NA 100 NAČINA

Prednosti ishrane krumpirom — Juhe — Kuhani, pirjani i prženi krumpiri — Kuhana i pržena tijesta od krumpira — Krumpir u pećnici i kolači od krumpira — Salate — Krumpir u kozmetici — Krumpir kao sredstvo za čišćenje.

## KONZERVIRANO POVRĆE NA 100 NAČINA

Krastavci — Grašak — Mahune — Paprike — Rajčica — Buće — Tikvice — Plavi patlidžan — Cvjetača — Kiselo zelje i repa — Kukuruz — Salate od raznog povrća — Konzerve i sataraš — Konzervirani začini i dodaci uz jelo — Gljive.

## VOĆE NA 100 NAČINA

Osvježavajuća pića od voća iz miksera — Jogurt i mlijeko sa voćem — Topla pića s voćem — Voćni sladoledi i salate, kreme, voćna riža i pjena sa voćem — Voće kao lijek — Kako treba jesti voće.



## KONZERVIRANJE VOĆA NA 100 NAČINA

Konzervirano voće koristan dio naše ishrane — Čuvajte se salicila — Kompoti — Voće za tijesto — Marmelade — Voćni sirevi — Žele — Slatko — Sirupi, vino, sok, pivo — Voćni sok iz sokovnika — Sušeno voće

## TORTE I KOLAČI NA 100 NAČINA

Kolači sa kvasom — Savijače — Pite — Bosanski specijeliteti — Pecivo i keksi uz čaj — Razni sitni kolači — Ploške, kocke i rolade — Nepečeni kolači i slastice — Torte — Kreme za nadjeve — Sladoledi i hladne kreme.

## 100 SAVJETA MLADOJ MAJCI

Što treba znati o trudnoći — Njega novorođenčeta — Prehrana dojilje i djeteta — Umjetna prehrana dojenčeta — Razređivanje kravljeg mlijeka — Rižina sluz — Voćni sokovi — Kašice — Tablica prehrane i duševnog razvitka djeteta do tri godine.

## 100 SAVJETA ZA VAŠU LINIJU

Zašto debljina može postati štetna za zdravlje — Regulirajte prehrane — Debljanje i cigareta — Psihički poremećaj i linija — Kure za mršavljenje i debljanje — Tablica hranjivih vrijednosti namirnica.

## 100 SAVJETA ZA VAŠ INTIMNI ŽIVOT

Psihološki problem kontracepcije i sredstava — Uzroci sterilnosti — Vanmaterična trudnoća — Intimna higijena — Oboljenja muških spolnih organa — Tumori, rak, upale — Pitanja iz oblasti snošaja — Zarazne spolne bolesti.

## 100 PRAVILA LIJEPOG PONAŠANJA

Bon-ton u gostima, gradskoj vrevi, kavani, na prijemima i priredbama — Kako se odijevamo, pozdravljamo, kako da se ponašamo na poslu — Dobrosusjedski odnosi i odnosi u obitelji.



## 100 SAVJETA O CVIJEĆU

Njega cvijeća — Uzgoj cvijeća — Prilagođivanje biljaka — presađivanje — Gnojenje — Cvijeće na balkonu — Neke zarazne bolesti biljaka lončanica — Biljke za tople, manje tople i hladne prostorije — Njega biljaka lončanica tijekom godine.

## SADRŽAJ

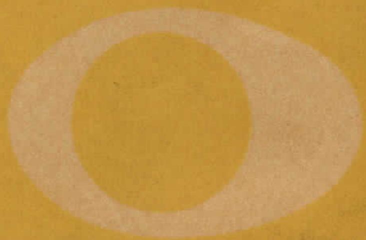


**CIJENA KNJIŽICE 2 N. d. (200)**

**TISAK »VJESNIK« ZAGREB**

# ·AGROKOKA·

## ZAGREB



agrokombinat

preporuča vam →